1.2 BEN بنغالي

সচেতনমূলক

মিনা নির্দেশিকা



কৌশলগত অংশীদার

أوقاف
الهيئة العامة للأوقاف
GENERAL AUTHORITY FOR AWQAF

وزارة الحج والعمرة
MINISTRY OF HAJJ AND UMRAH

এই নির্দেশিকাটি নিম্নলিখিত ভাষাগুলোতে পাওয়া যাচ্ছে। আপনার কাঙ্খিত ভাষার ওপর ক্লিক করে সেটা ডাউনলোড করতে পারেন

English ENG	عربي AR
বাংলা BEN	Bahasa Indonesia IND
Français FRA	Hausa HAU
Türkçe TUR	اُرْدُوْ URD
Español SPN	Русский язык RUS
Bahasa Malaysia MAY	සිංහල භාෂාව SIN
አማርኛ AMH	فارسی PER
o'zbek UZB	हिंदी HIN

সূচিপত্র

কাঙ্খিত পৃষ্ঠায় যেতে শিরোনামের ওপর ক্লিক করুন





অষ্টম তারিখের (তারবিয়াহ) মিনা



মিনায় অবতরণ



অষ্টম তারিখ মিনায় কীভাবে কাটাবেন?



তাশরীকের দিনগুলো



তাশরীকের দিনগুলোর তাকবীর



জামারাতে পাথর নিক্ষেপ



আমি জামারাতে কীভাবে পৌঁছবো?

দ্রুত সম্পন্ন ও বিলম্বিতকরণ



মিনা ত্যাগ করা



বিদায়ী তওয়াফ



মসজিদুল খাইফ



মিনায় তাঁবু না হারানোর পরামর্শ



মিনায় অবস্থানকালীন
স্বাস্থ্যবিষয়ক পরামর্শ



রোদে বের হওয়া



খাদ্যে বিষক্রিয়া থেকে
সুরক্ষার পদ্ধতি



সর্দি এবং শ্বাসজনিত
রোগ



গুরুত্বপূর্ণ ফোন
নাম্বারসমূহ

মিনার অবস্থান

হাজ্জীদের সকল অনুভূতি ও স্মৃতির ভাণ্ডার ছোট্ট এ উপত্যকাটি। কেবল আজ নয়; মানব জাতির শুরু থেকেই এটা গুরুত্বপূর্ণ। যুগে যুগে নবীগণ আলাইহিমুস সালাম এটাকে চিনেছেন, এখানে নামাজ পড়েছেন, অবস্থান করেছেন।

আজও এটা হাজ্জীদের অবস্থানগাহ। হজ্জ যাত্রার আনুষ্ঠানিক সূচনা তথা যুলহজ্জ মাসের অষ্টম তারিখ থেকে শুরু করে কুরবানীর দিন ও তাশরীকের দিনগুলোসহ হজ্জের সমাপ্তি পর্যন্ত হাজ্জীগণ এখানে অবস্থান করেন।

এই মহাগুরুত্বপূর্ণ স্থানটি সম্পর্কে জানতেই বক্ষ্যমাণ নির্দেশিকাটির সৃষ্টি।





মিনার সীমারেখা ও সংশ্লিষ্ট তথ্যসমূহ

এটা হারাম সীমার অভ্যন্তরে পূর্ব থেকে পশ্চিমে বিস্তৃত একটি উপত্যকা। উত্তর ও দক্ষিণে পাহাড় বেষ্টিত। এর পূর্বদিকের এক প্রান্তে রয়েছে ওয়াদি-মুহাসসির অন্য প্রান্তে রয়েছে জামরায়ে কুবরা।

3.2.

মিনা অঞ্চলের ব্যবহৃত অংশের দৈর্ঘ্য প্রায় ৩.২ কি.মি.।

7.82.

মিনার শরীয়ত-নির্ধারিত আয়তন প্রায় ৭.৮২ বর্গ কি.মি.।





মিনার ব্যবহৃত অংশের পরিধি ৪.৮ বর্গ কি.মি.। অর্থাৎ মূল মিনার প্রায় ৬১% ব্যবহৃত হয়। বাকি ৩৯% প্রায় দুর্গম পাহাড়ী অঞ্চলে পরিপূর্ণ সমতল ভূমি থেকে যা ৫০০ মিটার উঁচুতে অবস্থিত। ফলে সেসব অঞ্চলে অবস্থান করা সম্ভব নয়।

তাই হাজ্জীদের সংখ্যা বেশি হলে এবং মিনাতে সংকুলিত না হলে তাদের জন্য হারামের অভ্যন্তরে মিনার পার্শ্ববর্তী স্থানগুলোতেও অবস্থান করা বৈধ।





মিনা নামকরণের কারণ

মিনার এই নামকরণ দুইভাবে ব্যাখ্যা করা যায়:

‘মিনা’ শব্দের অর্থ জবাই। হাজ্জীরা যেহেতু এখানে পশু জবাই করে থাকেন এজন্য এটাকে মিনা বলা হয়।

বলা হয়ে থাকে, আমাদের পিতা আদম আলাইহিস সালাম এখানে ছিলেন। তিনি যখন এটা ছেড়ে যাচ্ছিলেন তখন জিবরীল আলাইহিস সালাম তাকে বলেন, ‘আপনি তামান্না করুন’। তিনি বললেন, ‘আমি জান্নাতের তামান্না করি’। তাই ‘তামান্নী’ (প্রত্যাশা) থেকে এটাকে মিনা বলা হয়।



অষ্টম তারিখের (তারবিয়াহ)
মিনা

অধিকাংশ হাজ্জী যুলহজ্জের অষ্টম তারিখে মিনার ময়দানে অবস্থান করেন। এখানে ইহরাম অবস্থায় যুহরের নামাজ আদায় করেন। নবম তারিখের ফজর পর্যন্ত মিনাতে অবস্থান করেন।

এটাকে ‘ইয়াউমুত তারবিয়াহ’ তথা ‘পরিতৃপ্তি দিবস’ বলা হয় কারণ অতীতে হাজ্জীরা এই দিনে আরাফা দিবসের প্রস্তুতি স্বরূপ পানি বহন করতেন। কিন্তু বর্তমানে আল্লাহ তাআলার অনুগ্রহে সেটার প্রয়োজন হয় না।



মিনায় অবতরণ



মিনায় বাস পৌঁছানোর পরে আপনার ব্যক্তিগত সকল আসবাবপত্র নামিয়েছেন কি না নিশ্চিত হয়ে নিন।

তাঁবুতে কী কী সেবা বিদ্যমান রয়েছে তা জেনে নিন।

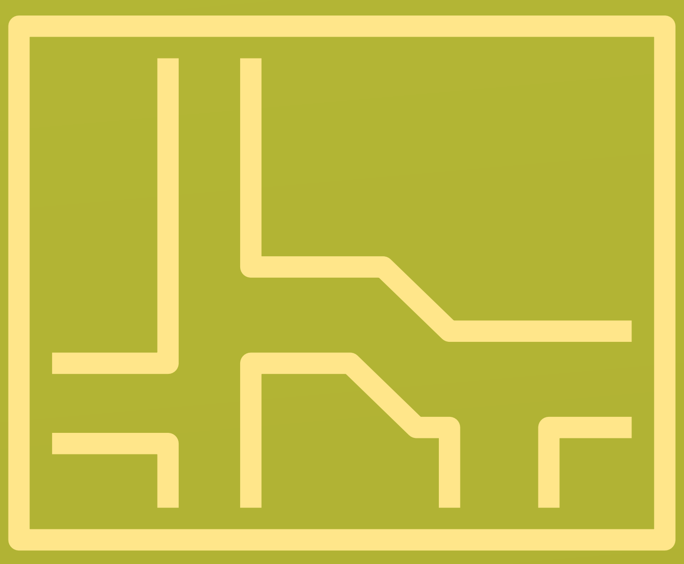




আপনার তাঁবুর অবস্থান, সেটার নম্বর, পার্শ্ববর্তী কোনো গুরুত্বপূর্ণ স্থাপনা, ট্রেন স্টেশন নম্বর (যদি আপনার কাফেলা ট্রেন ব্যবহার করে থাকে) জেনে নিন।



• আপনার মোবাইলে বিদ্যমান জিপিএস (**GPS**) সেবা ব্যবহার করে তাঁবুর অবস্থান সেভ করে রাখুন।



সতর্কতা: মিনার সকল তাঁবু ও রাস্তাঘাট দেখতে প্রায় একই রকম।



আপনার কাফেলার দায়িত্বশীলের সঙ্গে পরিচিত হোন। প্রয়োজনে তাকে যে কোনো বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন।



বিনা প্রয়োজনে তাঁবু থেকে বের হবেন না। বের হতে হলে দায়িত্বশীলের অনুমতি নিয়ে বের হোন।

অষ্টম তারিখ মিনায় কীভাবে কাটাবেন?



আরাফার দিনে যা যা প্রয়োজন হবে সেগুলো গুছিয়ে নিন।

আরাফার দিনে প্রয়োজনীয় বস্তুগুলোর তালিকা রয়েছে। আরাফার নির্দেশিকা ডাউনলোড করতে এখানে ক্লিক করুন

হজ্জের বিধি-বিধান ও আদবসমূহ পড়ুন ও জানুন

অন্যান্য নির্দেশিকা পেতে এখানে ক্লিক করুন



বেশি বেশি তালবিয়া পাঠ করুন। কুরআন তিলাওয়াত ও যিকির করুন। আল্লাহর কাছে হজ্জ সহজ ও মাকবূল হওয়ার দুআ করুন।



হাজ্জীগণ নিজ নিজ তাঁবুতে জামায়াতের সঙ্গে ‘কসর’ নামাজ আদায় করবেন।



আরাফার প্রস্তুতি স্বরূপ পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও নিদ্রা গ্রহণ করুন।



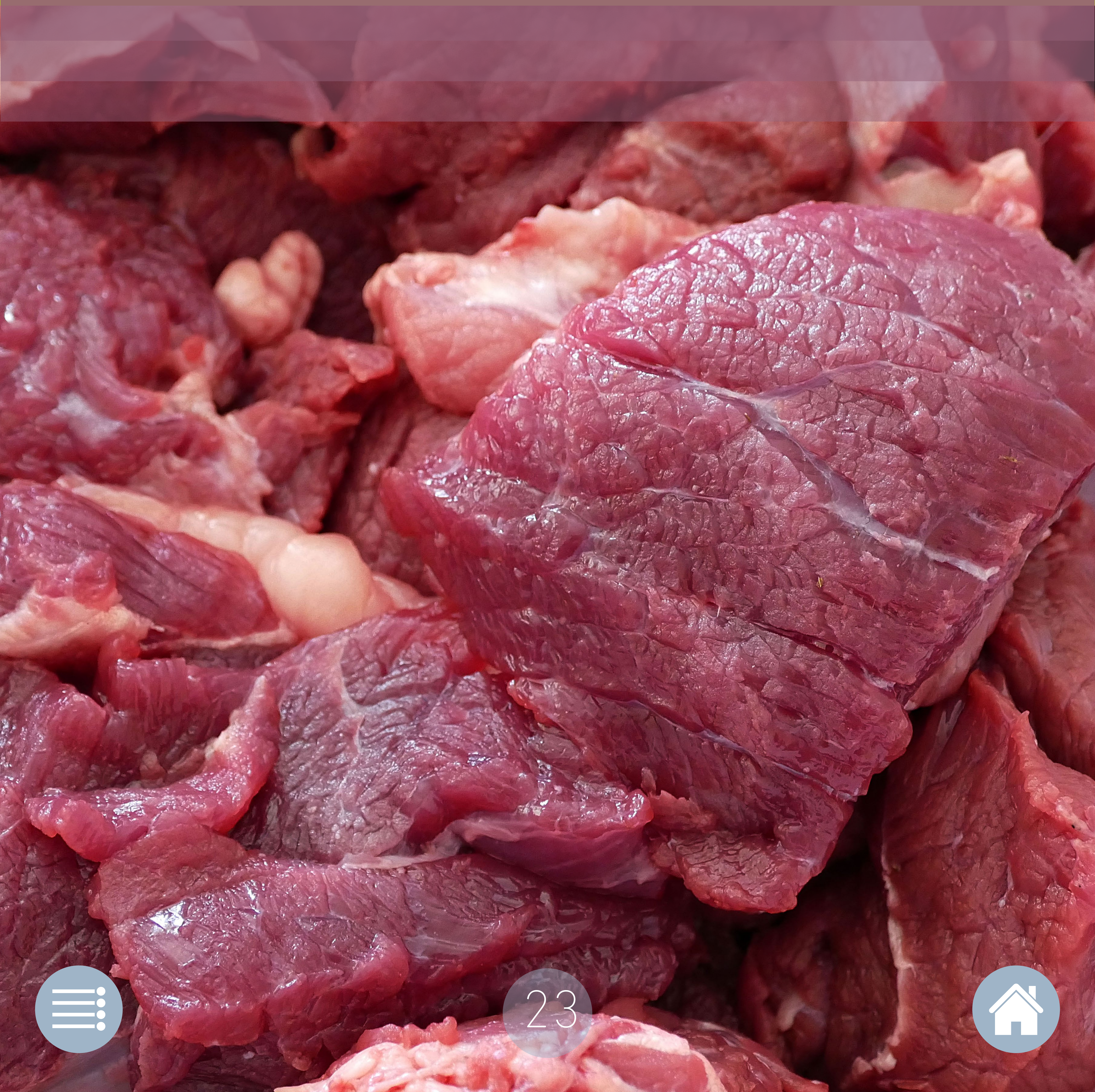


তাশরীকের দিনগুলো

‘তাশরীকের দিন’ হচ্ছে যুল হজ্জের দশ তারিখে কুরবানীর দিনের পরে ১১-১২-১৩ তারিখের দিনগুলো। এগুলো মূলত হজ্জ সম্পন্ন করতে পারার খুশি প্রকাশের দিন।

এসম্পর্কে রাসূলুল্লাহ (ﷺ) বলেছেন, ‘তাশরীকের দিনগুলো খাবার, পানাহার ও আল্লাহর যিকিরের দিন’।

এই দিনগুলোকে ‘তাশরীক’ নামে নামকরণের কারণ হলো: পূর্বেকার দিনে হাজ্জীগণ ঈদের দিন কুরবানীর পশু জবাইয়ের পরে গোশতগুলো টুকরো টুকরো করে রোদে শুকোতেন যাতে নষ্ট না হয়। আরবীতে এটাকে বলা হয় ‘তাশরীক’। এই প্রথা অতীতে পৃথিবীর নানান দেশে বিদ্যমান ছিল।





তাশরীকের দিনগুলোর তাকবীর

তাশরীকের দিনগুলোতে হাজ্জীর জন্য সর্বাবস্থায় এবং বিশেষত ফরজ নামাজের পরে তাকবীর ও জিকির করা সুন্নাত।

তাকবীরে বলবে:

‘আল্লাহু আকবার আল্লাহু আকবার। লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ। আল্লাহু আকবার আল্লাহু আকবার। ওয়া লিল্লাহিল হামদ’।

‘আল্লাহু আকবার কাবীরা। ওয়াল হামদু-লিল্লাহি কাসীরা। ওয়া সুবহানাল্লাহি বুকরতান ওয়া আসীলা’।


مكة المكرمة
MAKKAH



জামারাতে পাথর নিক্ষেপ

তাশরীকের দিনগুলোতে হাজ্জীর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হলো জামারাতে পাথর নিক্ষেপ।

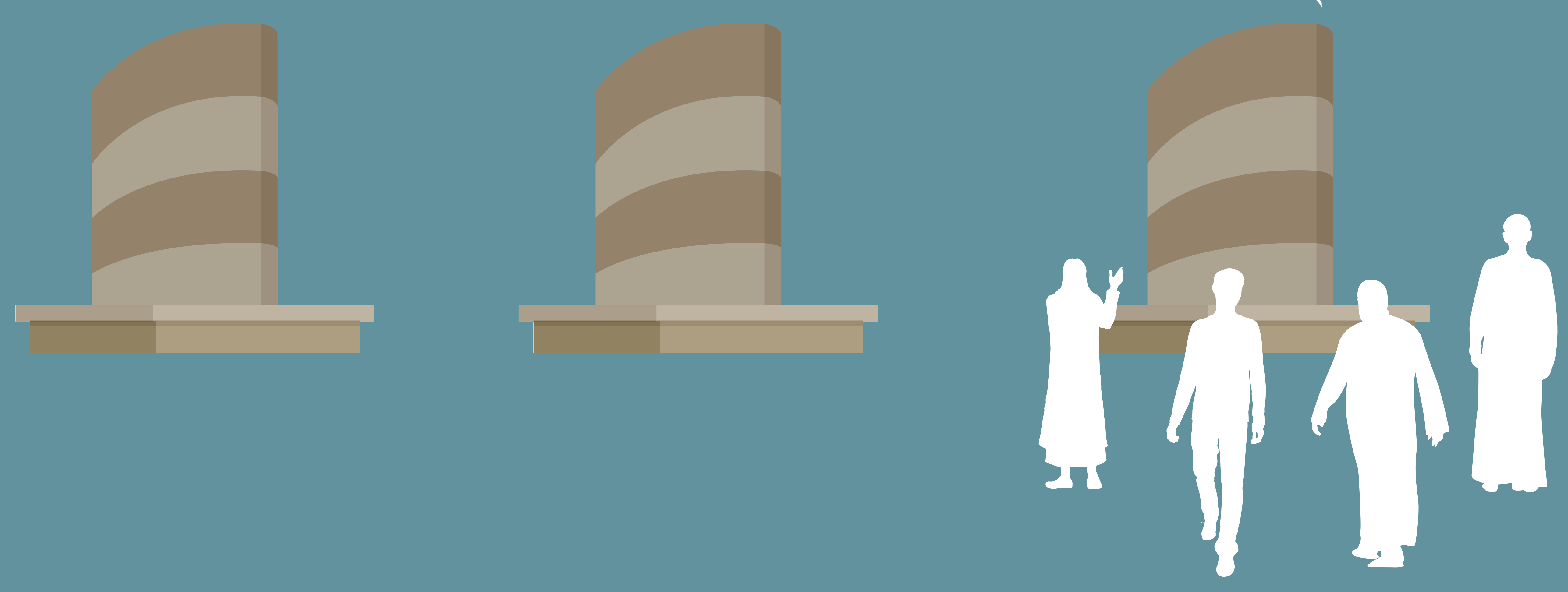
হাজ্জীর কর্তব্য হলো:

প্রত্যেক দিন ২১ টি করে ছোট পাথর সংগ্রহ করবেন এবং তিন জামরাতে নিক্ষেপ করবেন। প্রত্যেক জামরাতে সাতটি করে পাথর মারবেন।

কাফেলার নির্ধারিত সময় অনুযায়ী হাজ্জী জামারাতে গমন করবেন।

হাজ্জী কাফেলার পক্ষ থেকে নির্ধারিত ট্রেন, বাস কিংবা পায়ে হেঁটে জামরাতে যাবেন।





জামরায়ে সুগরা (প্রথম জামরাতে) পৌঁছে হাজ্জী সাতটি পাথর নিক্ষেপ করবেন। প্রত্যেকটি পাথর নিক্ষেপের সময় তাকবীর দিবেন।



পাথর নিক্ষেপ সম্পন্ন হলে জামরা থেকে একটু দূরে কম জনসমাগম স্থলে গিয়ে দাঁড়াবেন যাতে ভিড় সৃষ্টি না হয়। অতঃপর কিবলামুখী হয়ে দুই হাত তুলে আল্লাহর কাছে রহমত, মাগফিরাত, তাওফীক ও হজ্জ কবুলসহ যা ইচ্ছা দুআ ও মুনাজাত করবেন।



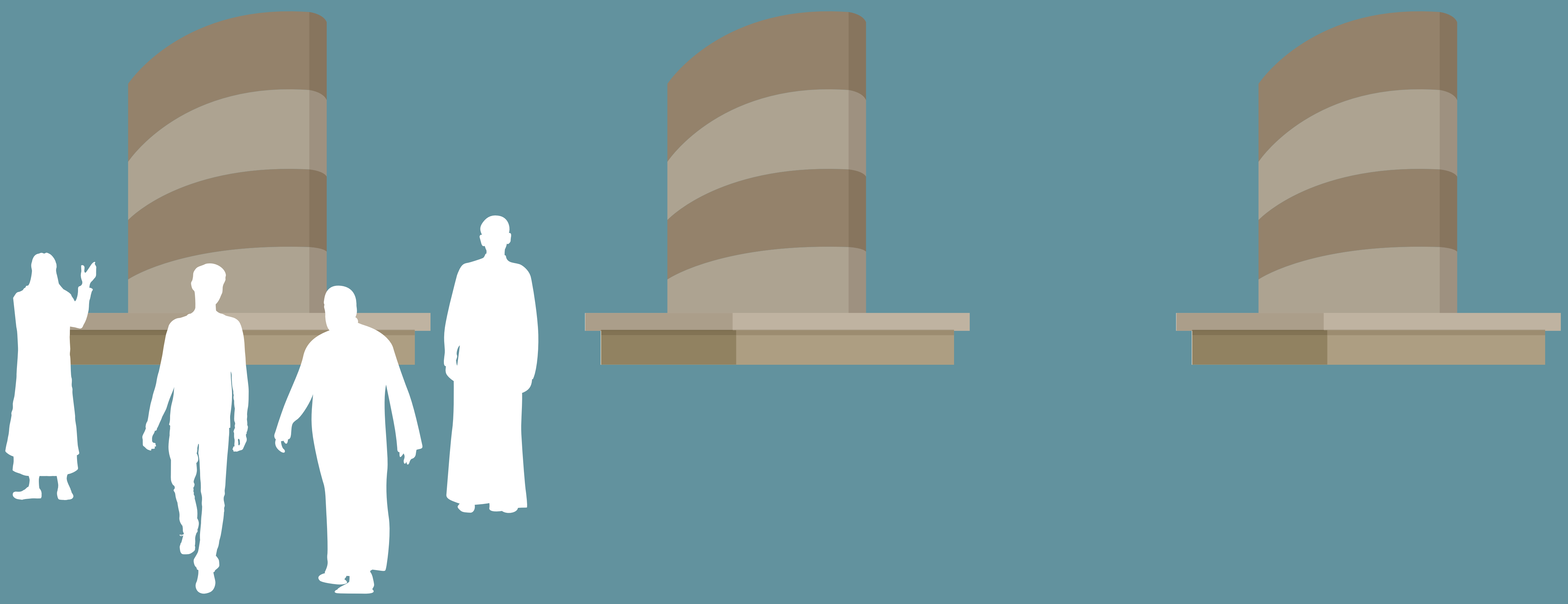


মধ্যবর্তী জামরা



অতঃপর মধ্যবর্তী (দ্বিতীয় জামরাতে) যাবেন এবং প্রথম জামরাতে যা করেছেন তাই করবেন।

জামরায়ে আকাবা



- অতঃপর জামরায়ে আকাবা (বড় জামরা) তে যাবেন। এখানেও আগের দুই জামরার মতো সাতটি পাথর নিক্ষেপ করবেন। কিন্তু এবার আগের মতো দুআ করবেন না।

পাথর নিক্ষেপের পরে হাজীরা দাঁড়াবেন না। যাতে ভিড় সৃষ্টি কিংবা অন্যদের বের হওয়া বিঘ্নিত না হয়।



জামারাত নির্দেশিকা দেখতে

এখানে ক্লিক করুন

আমি জামারাতে কীভাবে পৌঁছবো?



হজ্জের কাফেলা, সেটার সময় ও স্থান বিবেচনায় জামরাতে যাওয়ার পদ্ধতি ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে। ফলে প্রত্যেক হাজীর নিজস্ব কাফেলার দিক-নির্দেশনা মেনে চলা ও কাফেলার সঙ্গে জামরাতে যাওয়া উচিত।

১) 'মাশায়ের ট্রেন': একদল হাজ্জী ট্রেনে করে জামারাতে পৌঁছে থাকেন। তবে ট্রেন যাত্রার পরেও জামরা পর্যন্ত পৌঁছতে বেশ কিছু জায়গা পায়ে হাঁটতে হবে।



২) পদব্রজ যাত্রা: তারা পায়ে হেঁটে জামরাতে পৌঁছান। যারা দিনে জামরাতে হেঁটে যাবেন তাদের জন্য সঙ্গে ছাতা ও পায়ে মোজা পরে বের হওয়া উচিত। এতে সরাসরি সূর্যের তাপ থেকে সুরক্ষিত থাকা যাবে। দীর্ঘ পথ হাঁটা সহজ হবে।



৩. বাস : এটা কিছু কাফেলার জন্য নির্ধারিত যাতায়াত ব্যবস্থা। সেসব কাফেলার হাজীদেরকে বাসের মাধ্যমে জামারাতে নিয়ে আসা হয়।





উপরন্তু বয়স্ক ও হাঁটা-চলায় দুর্বল হাজীদেরকে জামরা ব্রিজ পর্যন্ত পরিবহনের জন্য রয়েছে গল্ফ গাড়ি।



আপনার হাঁপানি কিংবা এলার্জি থাকলে প্রয়োজনীয় ঔষধপত্র ও ইনহেলার ইত্যাদি সঙ্গে নিতে ভুলবেন না। কারণ ক্লান্তি, দীর্ঘ হাঁটা ও ধুলোবালির কারণে যে কোনো সময় এগুলো প্রয়োজন হতে পারে।



নিরাপত্তাকর্মীদের দিক-নির্দেশনা, ট্রাফিক আইন ও কাফেলা-পদ্ধতি কঠোরভাবে মেনে চলুন। কারণ এগুলো মূলত হাজীদের নিরাপত্তা ও স্বাচ্ছন্দ্যের স্বার্থেই তৈরি করা হয়েছে। এগুলোর লঙ্ঘন ভিড়, জ্যাম ও আল্লাহর ঘরের মেহমানদের জন্য ক্ষতির কারণ।



জামরার সর্বত্র অসংখ্য ইমার্জেন্সি টিম ছড়িয়ে থাকে। সুতরাং আল্লাহ না করুন কোনো স্বাস্থ্যগত জটিলতার লক্ষণ দেখা দিলেই তাদেরকে অবহিত করুন।



জামরায়ে আকাবায় পাথর নিক্ষেপের পরে শৌচাগার, ক্ষৌরাগার (সেলুন), রেস্টুরেন্টসহ প্রয়োজনীয় সকল ব্যবস্থা বিদ্যমান।



দ্রুত সম্পন্ন ও বিলম্বিতকরণ


হাজ্জীর জন্য দ্রুত হজ্জ সম্পন্ন করা বৈধ। ফলে তিনি যুলহজ্জের ১২ তারিখেই মিনা হতে বের হয়ে যেতে পারবেন। আর সেটা না করলে ১৩ তারিখে বের হবেন। যেমনটা আল্লাহ তাআলা বলেছেন, ‘আর যে ব্যক্তি তাড়াহুড়া করে দু’দিনে চলে আসবে তার কোন পাপ নেই। আর যে বিলম্ব করবে তারও কোন অপরাধ নেই’।



হাজ্জী তার নির্ধারিত কাফেলার সঙ্গে সমন্বয় করে দ্রুত কিংবা বিলম্ব করবেন।

সুতরাং যদি দ্রুত সম্পন্ন করেন তাহলে কেবল ১১ ও ১২ তারিখে জামারাতে পাথর নিক্ষেপ করবেন। যদি ১৩ তারিখে মিনাতে না থাকেন সেদিনেরটা একদিন আগে ১২ তারিখে নিক্ষেপ করা বৈধ হবে না।





হাজ্জীর জন্য নিজস্ব কাফেলার রুটিন, আসা যাওয়ার নির্ধারিত সময় ইত্যাদি পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে মেনে চলা কর্তব্য।



মিনা ত্যাগ করা

মিনা থেকে কখন এবং কিভাবে বের হবেন, কখন বিদায়ী তওয়াফ করবেন এজাতীয় সব কিছু কাফেলার তত্ত্বাবধায়কের কাছ থেকে জেনে নিন। যাতে করে কষ্ট ও পেরেশানীর শিকার না হন।



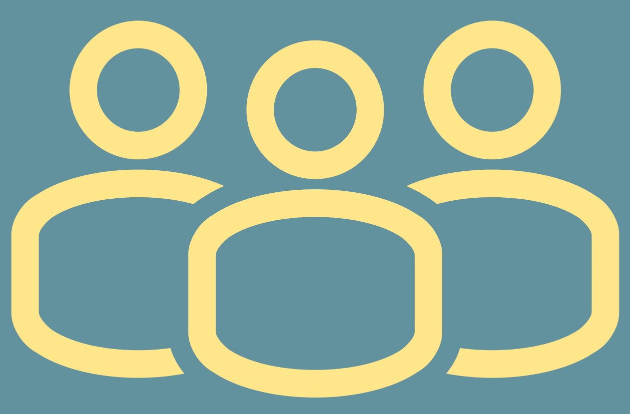
- মিনা ত্যাগের পর্যাপ্ত পরিমাণ সময় পূর্বে নিজের আসবাবপত্র গুছিয়ে নিন।



কাফেলার পক্ষ থেকে হারামে যাওয়া-আসার নির্ধারিত সময় ও স্থান ইত্যাদি কোনো কাগজে কিংবা মোবাইলে নোট করে নিন।



মিনা ত্যাগের পূর্বে আপনার মোবাইল ফোন সম্পূর্ণ চার্জ করেছেন কিনা নিশ্চিত হয়ে নিন।



যাওয়া-আসার সময় নিজ কাফেলার কিছু সঙ্গীর সাথে থাকুন। একা থাকা পরিহার করুন।

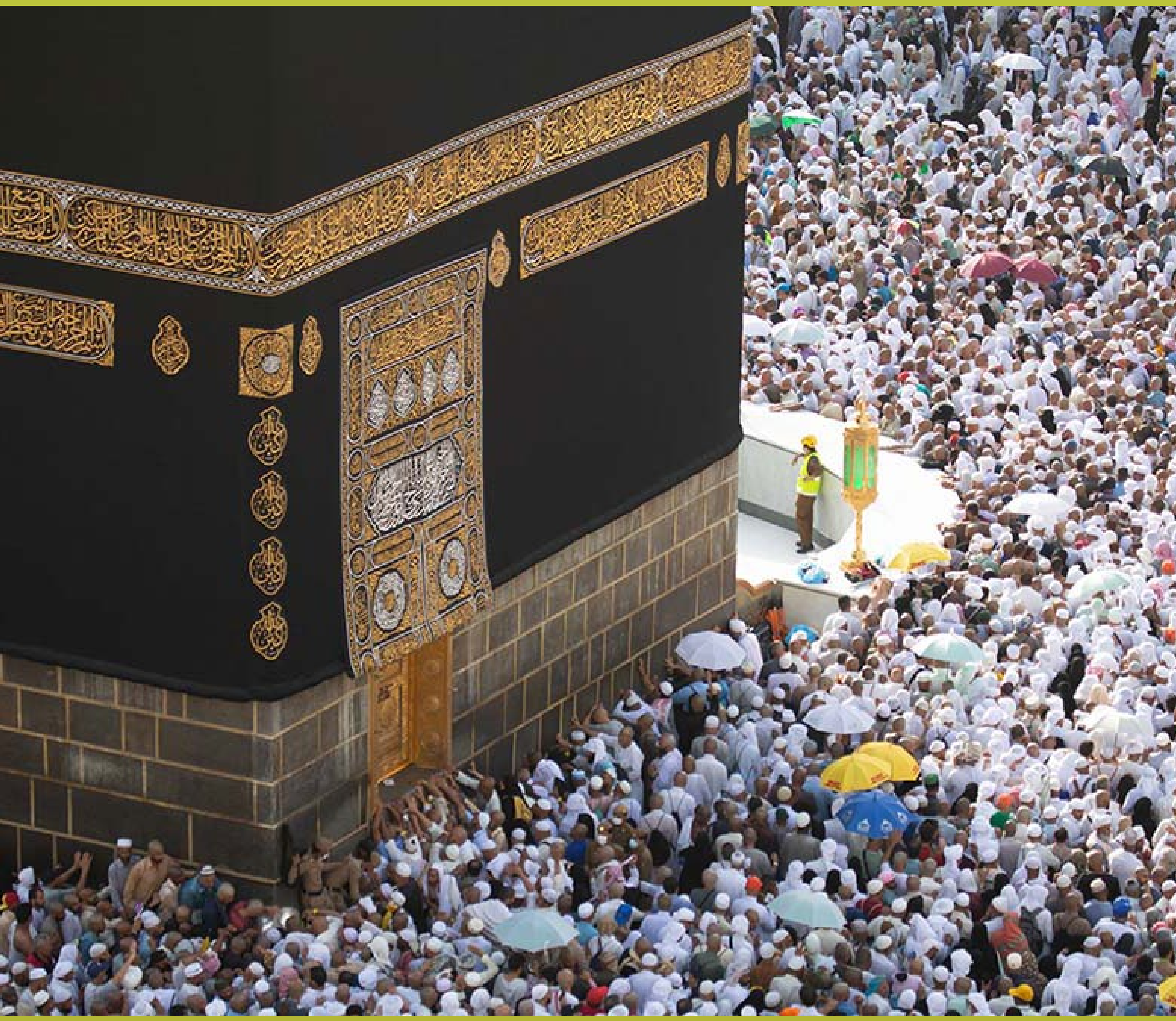


বিদায়ী তওয়াফ

এটা মিনা ত্যাগের পরে ও মক্কা ত্যাগের আগে সম্পন্নকৃত একটি তওয়াফ। রাসূলুল্লাহ (ﷺ) হাজ্জীদেরকে নির্দেশ দিয়েছেন যেনো তাদের সর্বশেষ কাজ হয় বাইতুল্লাহর তওয়াফ। একারণে এ সময় তওয়াফ করা হয়।

তবে হায়েজ-নিফাস কিংবা অন্য কোনো শরঈ উজর থাকলে ভিন্ন কথা। এমন ব্যক্তির জন্য বিদায়ী তওয়াফ বৈধ নয়।

হাজ্জী সাহেব যদি হজ্জের মূল তওয়াফ (তওয়াফে ইফাজাহ) সম্পন্ন না করে থাকেন এবং সেটা মক্কা ত্যাগের পূর্বে করতে চান তবে তিনি শুধু একটা তওয়াফই করবেন। আলাদাভাবে বিদায়ী তওয়াফ করার প্রয়োজন নেই।



মসজিদে হারামের নির্দেশিকা দেখতে ছবির উপর ক্লিক করে ডাউনলোড করুন।





এখানে ক্লিক করুন

মসজিদুল খাইফ

এটা মিনার সর্ববৃহৎ মসজিদ। বিদায় হজ্জের সময় এখানে রাসূলুল্লাহ (ﷺ) অবস্থান গ্রহণ ও নামাজ আদায় করেন।

তাঁর পূর্বে অসংখ্য নবী আলাইহিমুস সালাম এখানে এসেছেন এবং নামাজ পড়েছেন। বর্ণিত আছে, ‘মসজিদুল খাইফে সত্তর জন নবী নামাজ আদায় করেছেন।

আজও পর্যন্ত হাজ্জীগণ এখানে নামাজ আদায় করে থাকেন।



২৫০০০

২৫০০০ বর্গ মিটার
মসজিদের আয়তন

৪৫০০০

৪৫০০০
মুসল্লী ধারণ করতে সক্ষম এই মসজিদ

চার কোণে রয়েছে বড় বড় চারটি মিনার



মসজিদুল খাইফের অবস্থান: মিনায় কিং ফয়সাল রোডে অবস্থিত।

- মসজিদে পৌঁছতে এখানে ক্লিক করুন





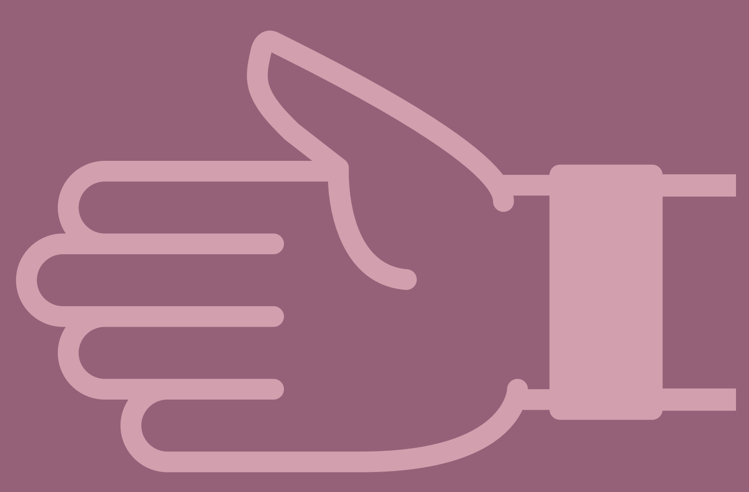
মিনায় তাঁবু না হারানোর পরামর্শ

আপনার মোবাইলে লোকেশন, রোড ও তাঁবুর নম্বর সংরক্ষণ করে রাখুন।

আপনার তাঁবুর কাছাকাছি কোনো বৃহৎ প্রতিষ্ঠান (যথা হাসপাতাল- রেলস্টেশন- এমার্জেন্সি সেন্টার ইত্যাদি) মনে রাখুন।



তাঁবুতে থাকুন। একান্ত প্রয়োজন কিংবা হজ্জের কাজ ছাড়া বের হবেন না।



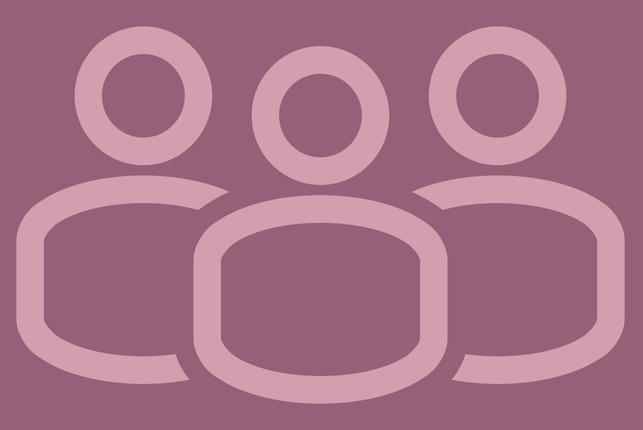
আপনার তাঁবুর নাম, লোকেশন, গেট ইত্যাদির নম্বর মনে রাখুন। এগুলোর প্রমাণ যেমন ব্রেসলেট কিংবা কার্ড সঙ্গে রাখুন।



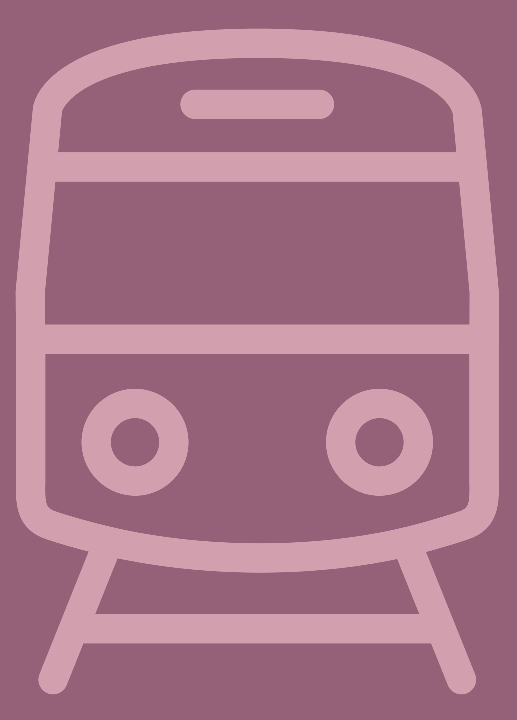
মোবাইলের জিপিএস সেবাতে সেগুলো সংরক্ষণ করে রাখুন।



তাঁবু থেকে বের হবার সময় মোবাইল নিতে ভুলবেন না।



তাঁবু থেকে দল বেঁধে বের হোন। একা বের হওয়া থেকে বিরত থাকুন।



জামারাতে যাওয়ার জন্য আপনার কাফেলাতে যদি ট্রেন সার্ভিসের ব্যবস্থা থাকে তবে তাঁবুর কাছাকাছি ট্রেন স্টেশনের নম্বর জেনে নিন।



মিনায় অবস্থানকালীন
স্বাস্থ্যবিষয়ক পরামর্শ



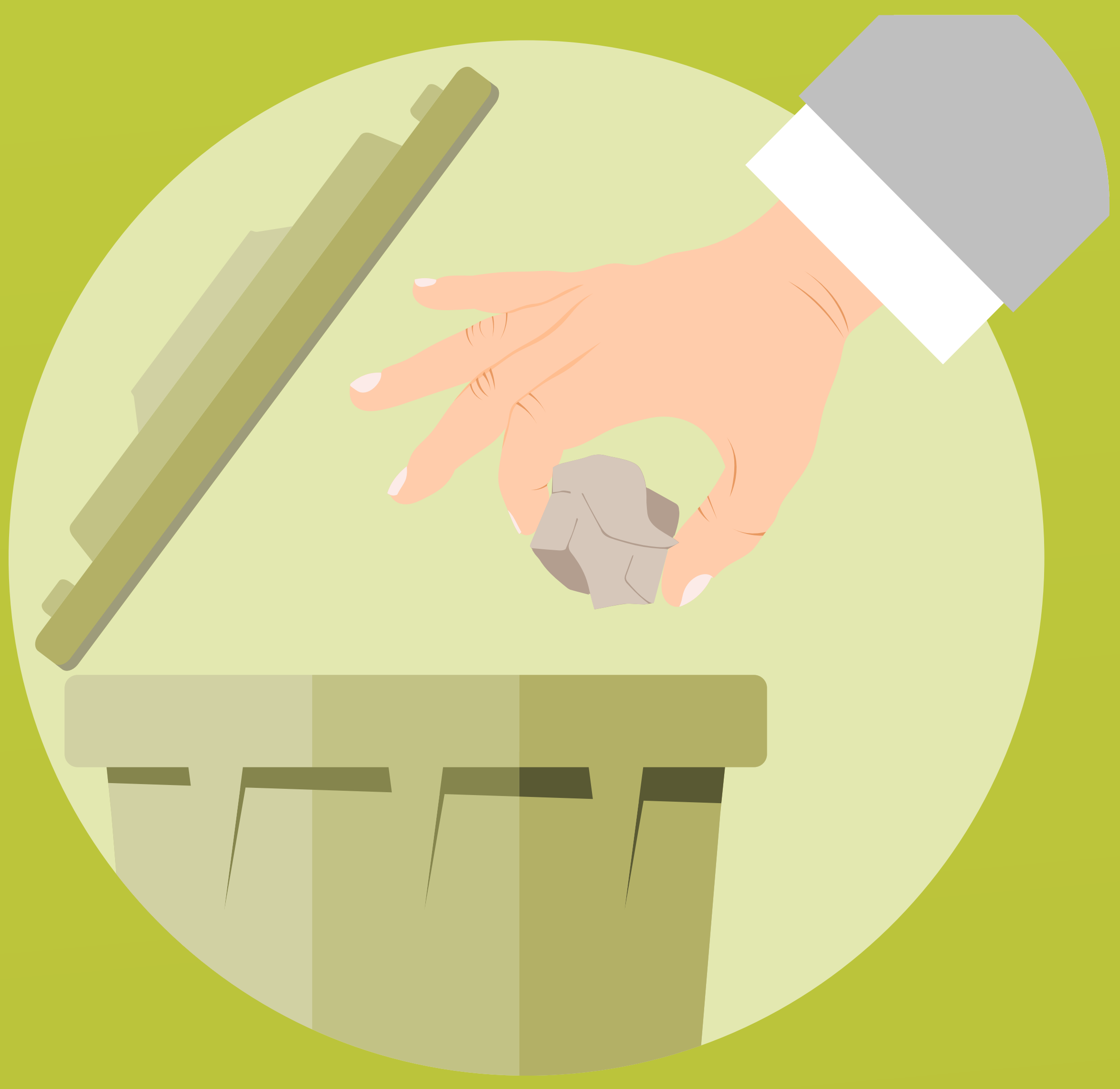
সর্বদা আপনার হাত ধুয়ে নিন বা জীবাণুমুক্ত (স্যানিটাইজ করুন)। বিশেষত খাওয়ার আগে এবং পরে, বাথরুম ব্যবহার করার পরে, হাঁচি বা কাশি দেওয়ার পরে এবং আপনার তাঁবুতে ফিরে এসে।



সরাসরি ঠাণ্ডা বাতাস গায়ে লাগানো থেকে দূরে থাকুন। বিশেষত শারীরিক পরিশ্রমের পরে বা বাইরে থেকে তাঁবুতে ফেরার পরে।



মাস্ক পরার প্রতি যত্নবান থাকুন। বিশেষ করে জনাকীর্ণ স্থানে মাস্ক পরার বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত।



নির্ধারিত স্থানে ময়লা-আবর্জনা ও বর্জ্য ফেলুন। এটা আল্লাহর ঘর ও তাঁর হারাম পবিত্র রাখার ক্ষেত্রে আপনার বিশেষ দায়িত্ব।



ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, পোশাক-আশাক, মুখ, দাঁত ইত্যাদি সর্বদা পরিস্কার রাখার প্রতি যত্নবান থাকুন। এটা আল্লাহর অনুগ্রহে আপনাকে নানান রোগ ও জীবাণু থেকে নিরাপদে রাখবে।



রোদে বের হওয়া



ঘামের কারণে হাজ্জীর দেহ বেশ পরিমাণে তারল্য হারায়। এই ক্ষতিপূরণের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ও জুস পান করা উচিত।



প্রয়োজন ছাড়া রোদের মাঝে বের হওয়া থেকে বিরত থাকুন।



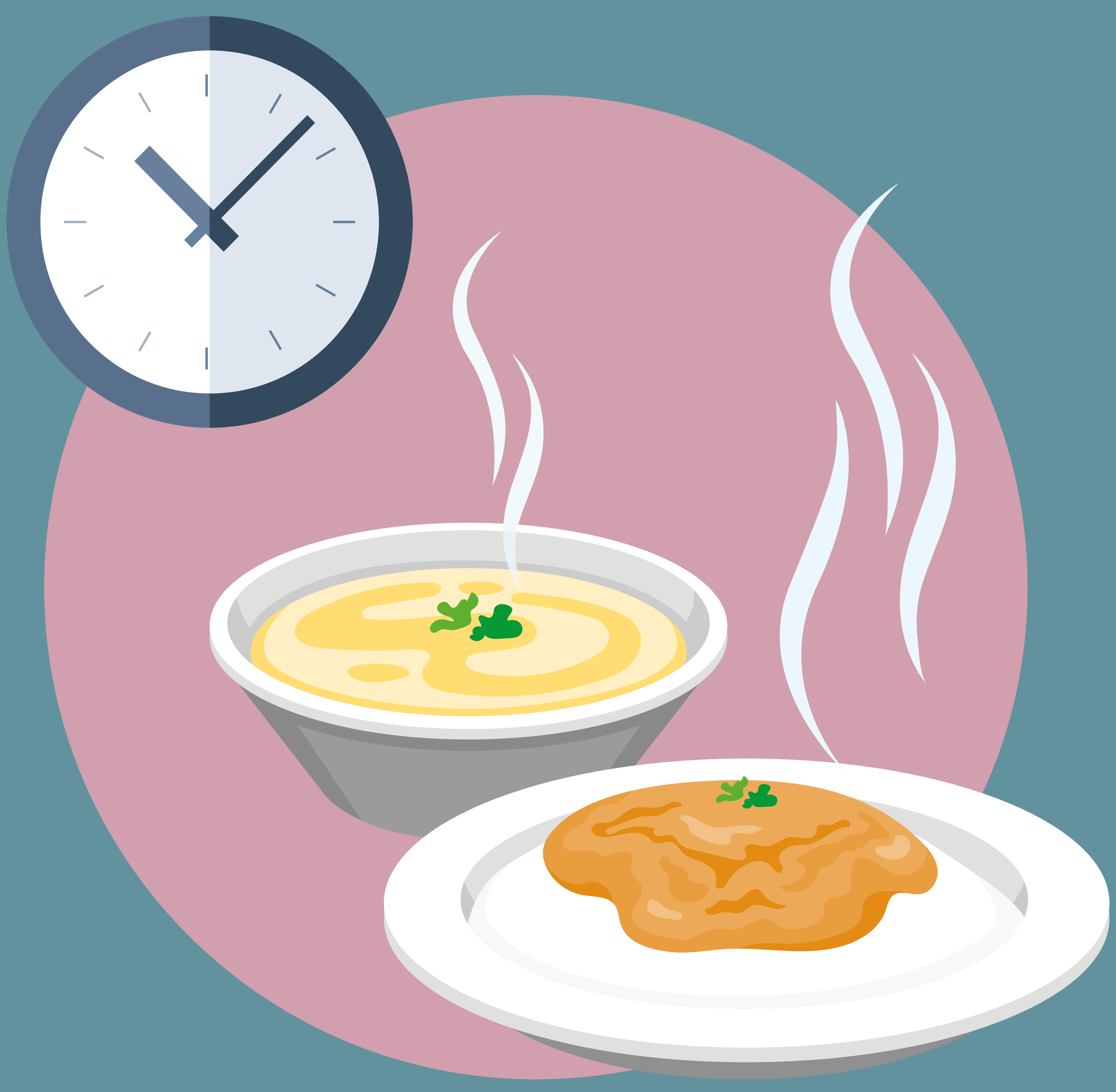
দিনের বেলা একান্তই বের হতে হলে সরাসরি সূর্যের তাপ এড়িয়ে চলুন। হালকা রঙের ছাতা ব্যবহার করতে পারেন।



রাতে পর্যাপ্ত পরিমাণ নিদ্রা গ্রহণের চেষ্টা করুন। রাত্রি জাগরণ থেকে বিরত থাকুন। কারণ ঘুম পর্যাপ্ত না হলে সেটা ক্লান্তির কারণ হবে এবং শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল করে দেবে।



খাদ্যে বিষক্রিয়া থেকে সুরক্ষার পদ্ধতি



রান্না করা খাবার জমিয়ে রাখা কিংবা বণ্টনের দীর্ঘক্ষণ পরে খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। বিশেষত এই সময়ে দীর্ঘক্ষণ পথে থাকার কারণে এমন পরিস্থিতি হতে পারে। ফলে এ ধরনের খাবার এড়িয়ে চলুন।



ফলমূল ও শাকসবজি খাওয়ার আগে অবশ্যই সেগুলো ধুয়ে নিন।



ফুটপাতের খাবার ক্রয় ও সেগুলো খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

সর্দি এবং
শ্বাসজনিত রোগ

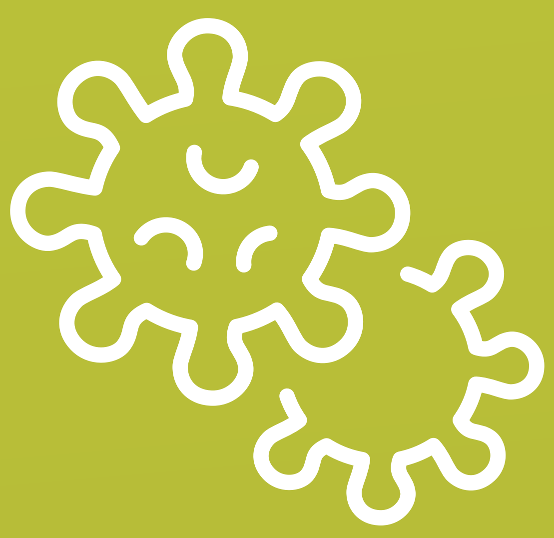


হজ্জে সবচেয়ে বেশি বিস্তার ঘটে শ্বাসজনিত রোগগুলোর। কাশি বা হাঁচির মাধ্যমে জীবাণু বা ভাইরাস সংক্রমণের কারণে এগুলো ঘটে।

ঠাণ্ডাজনিত রোগ থেকে সুরক্ষার উপায়



আক্রান্তদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা



অন্যের ব্যবহৃত বস্তু ব্যবহার না করা।



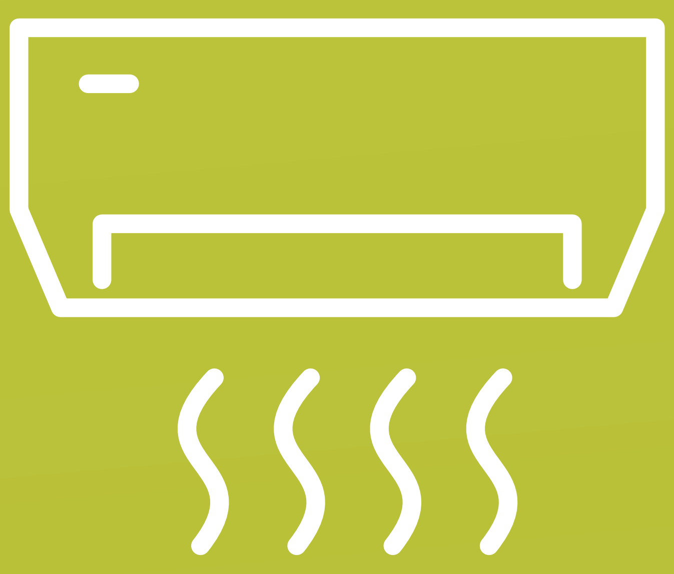
হাত ধোয়া।



ভিড় এড়িয়ে চলা



প্রচণ্ড ঠাণ্ডা পানি এড়িয়ে চলা



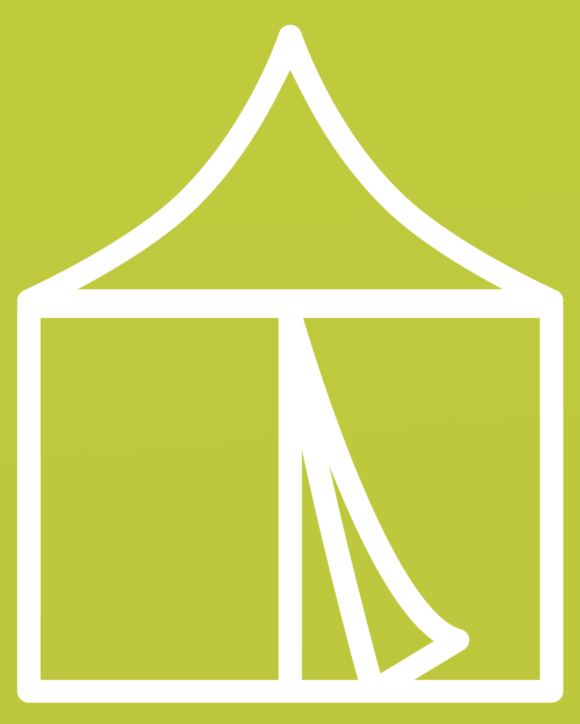
এসির বাতাস সরাসরি গায়ে না লাগানো



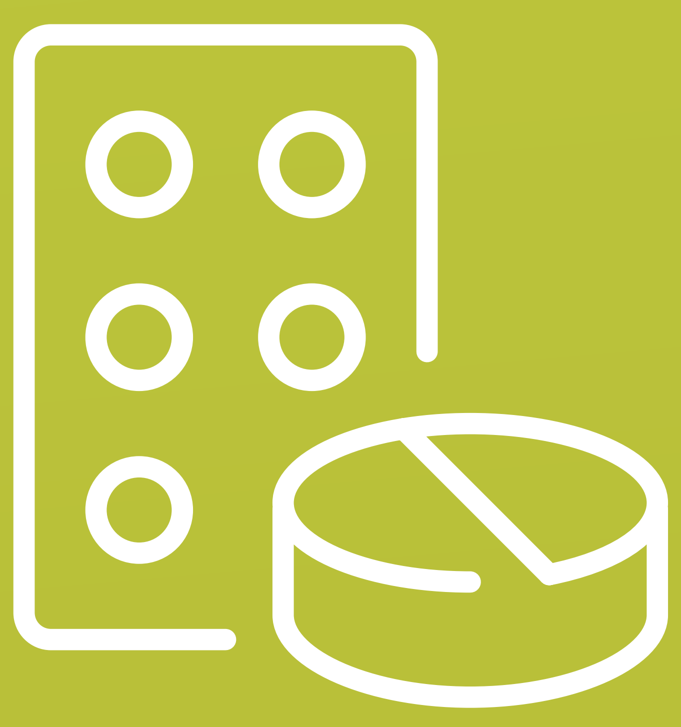
সর্বদা মাস্ক পরিধান করা যাতে অন্যের ক্ষতি না হয়।



উষ্ণ তরল পানীয় পান করা।



যতটা সম্ভব বিশ্রাম নেয়া ।



ব্যথানাশক ওষুধ খাওয়া।



কাশি এবং শ্বাসকষ্ট দূর করে এমন ওষুধ খাওয়ার আগে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা।



- ডাক্তারের নির্দেশনা ছাড়া অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ না করা।

চেকলিস্ট

মিনায় যাওয়ার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলো নিশ্চিত হয়ে নিন:

- কাফেলারদায়িত্বশীলদেরব্যবস্থাপনাঅনুযায়ী আপনার আসবাবপত্র তাদের কাছে অর্পণ করেছেন।
- তাঁবুর পরিচয়পত্র ও হজ্জের ব্রেসলেট সঙ্গে নিয়েছেন।
- ব্যক্তিগত কোনো কিছু হোটেলে ফেলে রেখে যাননি।

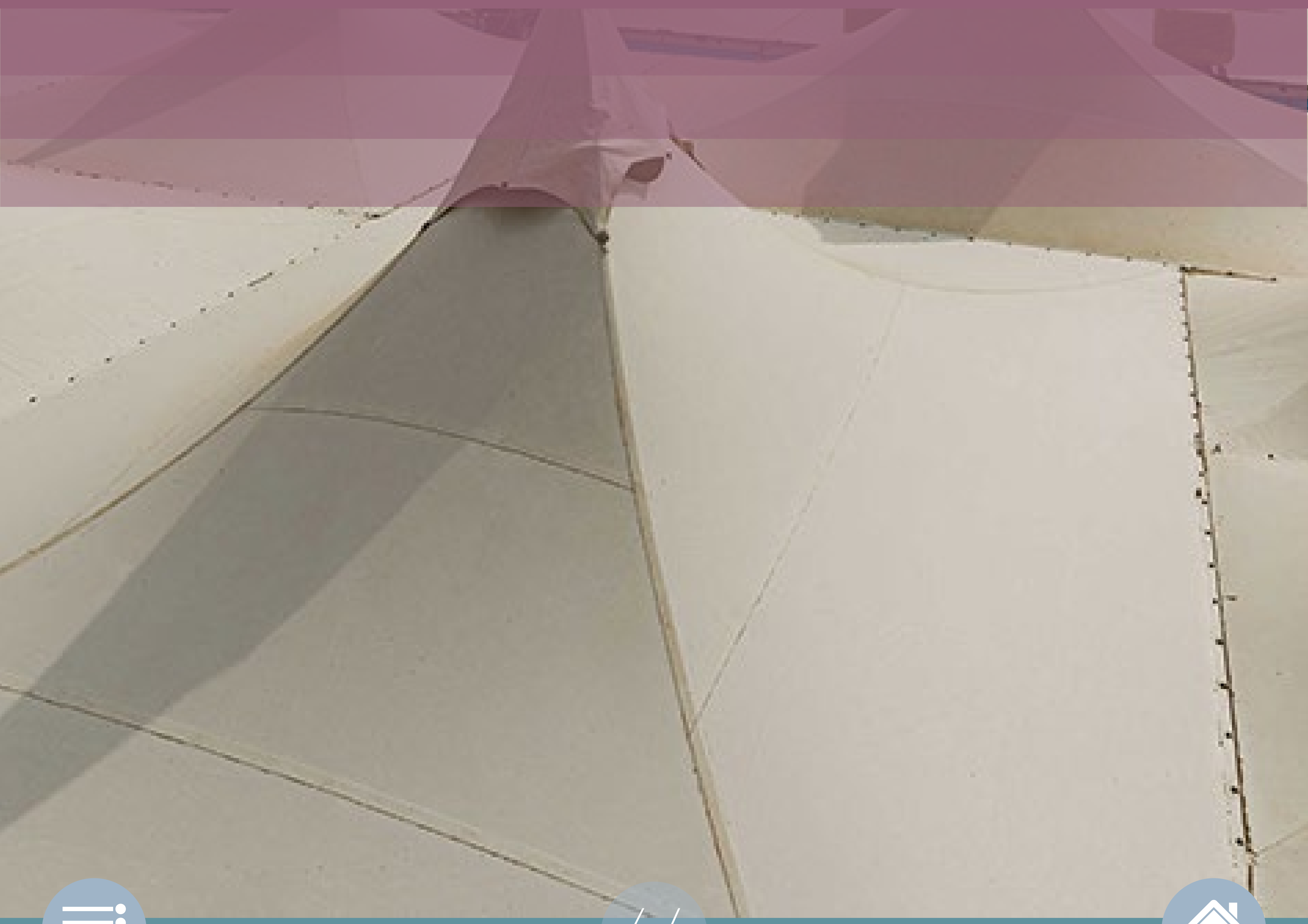


তাঁবুতে করণীয় হলো:

- আপনার আসবাবপত্র নির্ধারিত জায়গায় রেখেছেন কি না এবং আপনি তা পরিষ্কারভাবে শনাক্ত করতে পারেন কিনা সে ব্যাপারে নিশ্চিত হওয়া।

- ব্যক্তিগত জিনিসপত্র রক্ষণাবেক্ষণ করা এবং সেগুলো মাটিতে ফেলে না রাখা।

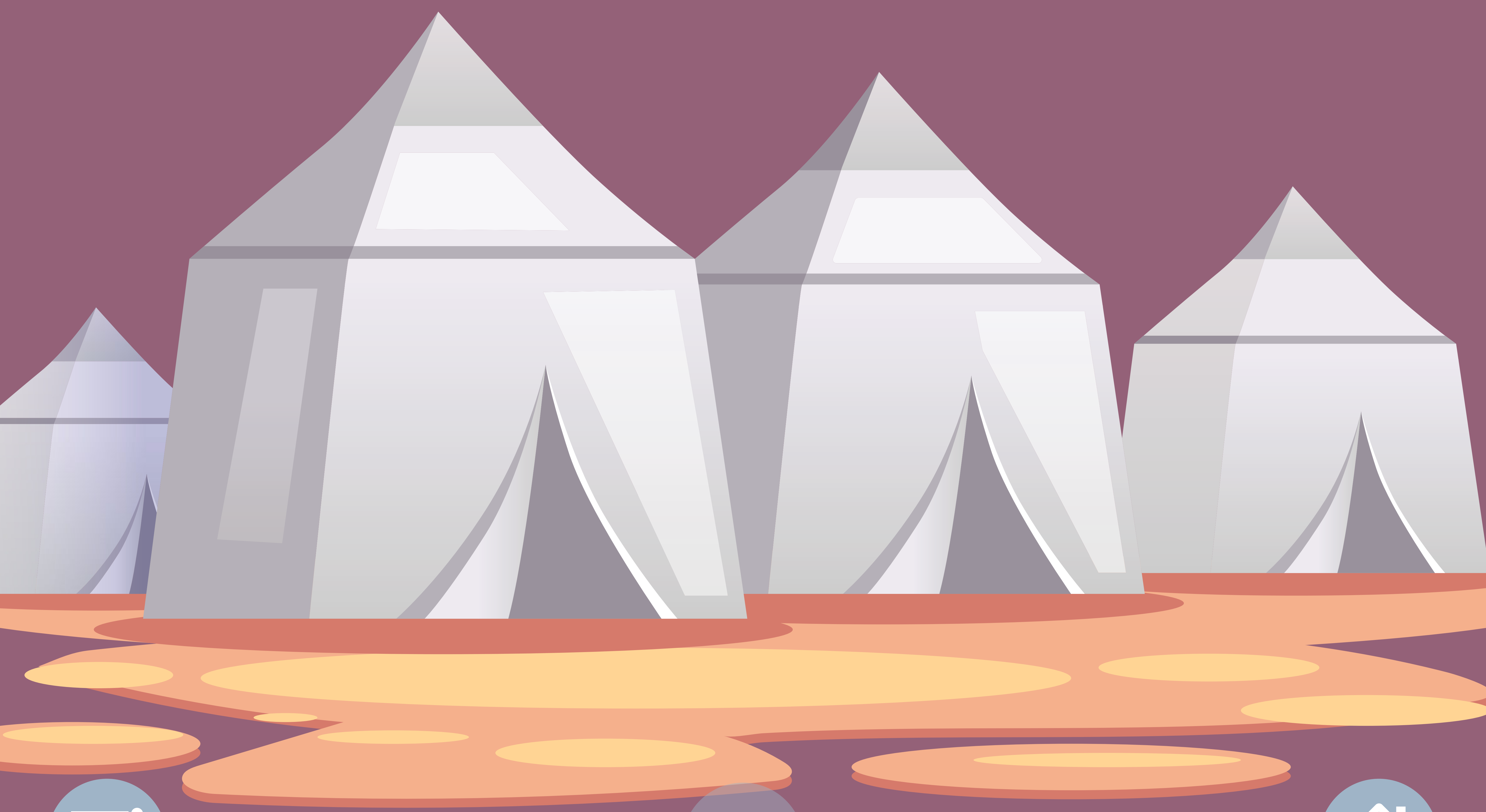
- কাফেলার দায়িত্বশীলদের সাথে সমন্বয় করে ওষুধের জন্য নির্ধারিত রেফ্রিজারেটরে প্রয়োজনীয় ওষুধগুলি রাখা।



নিয়মিত বসার ও ঘুমানোর জায়গা পরিষ্কার করা।

সতর্কতামূলক ব্যবস্থাগুলো বাস্তবায়িত করা। তন্মধ্যে একটি হলো অন্যের ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ব্যবহার না করা।

- জরুরী বহির্গমনপথগুলো জেনে নেয়া।
- ক্লিনিকের অবস্থান জানা।
- কাফেলা বের হবার নির্ধারিত সময়সূচি জেনে নেয়া।
- কাছাকাছি অবস্থিত স্বাস্থ্য কেন্দ্রের লোকেশন জানা।



তাঁবু থেকে বের হবার সময়:

- বের হবার সময় কাফেলার দায়িত্বশীলকে জানান আপনি কখন এবং কোথায় যাচ্ছেন। দিনের বেলা বের হলে ছাতা নিয়ে বের হোন।

- আপনার পরিচয়পত্র সঙ্গে রাখুন।

- তাঁবু থেকে বের হবার পূর্বে তাঁবুর লোকেশন নির্ধারণ করুন এবং সেটা আপনার ফোনে সংরক্ষণ করে রাখুন।

- আপনার ফোনে কাফেলার দায়িত্বশীলগণ এবং জরুরি নম্বরগুলো সংরক্ষণ করুন।



প্রয়োজনীয় নম্বরসমূহ

911

জরুরি ও নিরাপত্তা সেবার জন্য

937

চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ ও জিজ্ঞাসার জন্য

920002814

আল্লাহর মেহমানদের জিজ্ঞাসার জবাবের জন্য
হজ্জ ও উমরা মন্ত্রণালয়ের যোগাযোগ কেন্দ্র

1966

মসজিদে হারাম ও মসজিদে নববী সংক্রান্ত
অনুসন্ধানের জন্য

হজ্জের অন্যান্য সকল নির্দেশিকা হজ্জ ও উমরা মন্ত্রণালয়ের ওয়েব সাইটে বিদ্যমান (ডাউনলোড করতে এখানে ক্লিক করুন)। এসব নির্দেশিকাতে সুষ্ঠু ও সুন্দরভাবে হজ্জ সম্পন্ন করতে প্রয়োজনীয় সকল তথ্য ও দিক-নির্দেশনা বিদ্যমান।



কৌশলগত অংশীদার

আল্লাহ্ আপনার আমল ও ইবাদতগুলো কবুল করুন

দিক-নির্দেশনামূলক অন্যান্য তথ্যের জন্য
সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে
আমাদের একাউন্টগুলো অনুসরণ করুন

Haj.gov.sa | @HajMinistry

وزارة الحج والعمرة
MINISTRY OF HAJJ AND UMRAH